

Migræne & Hovedpineforeningen

- er også for børn og unge



gode råd

test om du har migræne

øvelser mod spændingshovedpine

læs om massage og motion

er du teenager med hovedpine?



MIGRÆNE & HOVEDPINE
FORENINGEN

www.hovedpineforeningen.dk

Øvelser til teenagere med spændingshovedpine

Der kan være mange forskellige grunde til, at du får spændinger. Det kan skyldes dårlige vaner, for meget arbejde eller psykiske problemer.

Noget af det vigtigste du skal gøre, er at drikke vand hver dag, også selvom du ikke er tørstig. Du skal drikke fra 1,5 – 2,5 l vand hver dag. Dyrker du sport skal du drikke ekstra væske. Og det skal ikke være cola, men vand.

Du skal huske at spise morgenmad. Det er vigtigt at du spiser til måltiderne, men husk også et mellemmåltid, som kan bestå af en bolle, et æble eller gulerødder. Det er vigtigt at spise og drikke en time, før du dyrker sport.

Sørg for mindst 8 timers regelmæssig søvn, og prøv at finde et fast mønster så du går i seng ved samme tid og står op ved samme tid. Prøv evt. en formstøbt hovedpude med nakkestøtte, puden skal kun være under hoved og nakke.

I skolen skal du huske frisk luft og drikke vand i frikvarteret, luft også ud i klasseværelset. Det er også vigtigt, at stolen passer til dig i højden. Er du i tvivl, kan skolesundhedsplejersken hjælpe dig. Det kan være en god idé, at sidde på en kile/skråpude, det er vigtigt, at du kan nå gulvet med fødderne og holde ryggen ret. Pas på med ikke at blive stresset, det kan give spændinger, som kan udløse hovedpine. Har du problemer i skolen eller hjemmet, er det vigtigt, at du taler med nogen om det.

Din kropsholdning kan give spændte muskler i nakke og skuldre som udløser hovedpine.

Prøv at stille dig foran et stort spejl og se, om du har brug for at rette dig op og sænke skuldrene. Det kan du gøre ved at lave gymnastik og udspændingsøvelser. Vi viser dig nogle øvelser, som tager ca. 10 minutter. De skal laves hver dag og for at huske dem, gør det på samme tidspunkt hver dag.

Massage: Det hjælper godt med varme og massage eller en ispose på spændte muskler. Få evt. 5-10 min. skuldermassage, det lindrer spændte muskler, men kan ikke erstatte dine afspændingsøvelser.

Motion: Al slags sport er godt for dig og kan gøre, at din hovedpine ikke kommer så tit. Frisk luft er godt så cykel til og fra skole.

Medicin: Almindelige hovedpinepiller kan bruges til at bryde en ond cirkel. Du må dog ikke tage mere end 2-3 dage om ugen. Tager du flere hovedpinepiller risikerer du, at hovedpinen bliver værre.

Du kan så få en medicinfremkaldt hovedpine. Brustabletter skulle virke lidt hurtigere. Husk når hovedpinen begynder drik 0,5 l vand, få frisk luft eller hvil dig et øjeblik. Lav udspændingsøvelser. Der findes ingen bestemt løsning, men prøv selv at finde ud af, hvad der hjælper bedst på dig.





Siddende eller stående

Rul skuldrene i begge retninger.

Gentag 3 gange



Sid med ret ryg

Træk hagen ind. Når du er i slutposition, hold fast om hagen med hænderne. Pres forsigtigt hagen yderligere tilbage. Hold et øjeblik og føl strækket i nakken.

Gentag 3 gange



Siddende

Lad hovedet falde forover og rul det langsomt fra side til side, men ikke bagover.

Gentag 3 gange



Siddende

Bøj hovedet til siden, til du føler et stræk på den modsatte side af nakken. Hold i ca. 15 sek.

Gentag 3 gange



Siddende

Drej hovedet til siden, indtil du føler et let stræk. Gentag til den anden side.

Gentag 3 gange



Siddende

Bøj hovedet mod den ene skulder, indtil du føler et let stræk på den modsatte hånd.

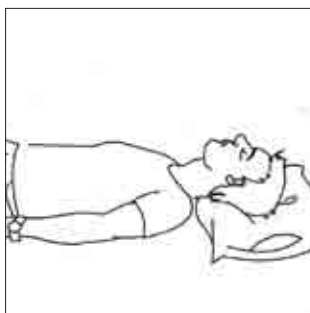
Gentag 3 gange



Siddende eller stående

Sid med hænderne foldet om baghovedet. Bøj hovedet frem, til du føler et let stræk i nakken. Hold i ca. 15 sek.

Gentag 3 gange



Liggende stilling

Når du ligger på ryggen, skal hovedpuden ligge under hovedet og nakken, ikke under skuldrene.

Besøg
www.hovedpineforeningen.dk og få flere gode råd om migræne og hovedpine



Mistanke om migræne?

Symptomer


Hvis du gentagne gange får svær hovedpine ledsaget af appetitløshed og måske kvalme eller opkastninger, lys og lyd overfølsomhed, er der klar mistanke om, at du har migræne. Er der samtidig nogen i den nærmeste familie, der lider af migræne, styrker det mistanken yderligere. Børn som har migræne, lider undertiden også af spændingshovedpine, hvilket kan gøre det vanskeligere, at stille den rigtige diagnose.

Vær opmærksom

Er der mistanke om migræne, skal du passe på med følgende, der hos nogle kan være med til at udløse migrænen: hvidt sukker, farvestof i både slik og sodavand. Vin og alkohol, tobak og tilsætningsstoffer. Visse citrusfrugter, jordbær, tomater og mørk chokolade. Alt hvad der indeholder: Nitrit, glutamat og tyramin kan udløse anfald.

Gode råd

Sid ikke for længe foran TV eller computer, få frisk luft og motion løbende. Vælg en let form for motion, da fysiske anstrengelser også kan udløse anfald, det samme kan stress, så tænk på ikke at have gang i for mange ting. Søvn i for store og for små mængder, kan udløse migræne. Få et fast søvnmønster. Spis regelmæssigt og gerne lidt hver 3 time. Fiskeolie-tabletter eller levertran kan også hjælpe. Har du trods disse råd stadig ofte migræneanfald, skal du søge lægehjælp, der findes forskelligt anfaldsmedicin til migræne.



Gør som os
- bliv medlem
på hjemmesiden..!



MIGRÆNE & HOVEDPINE
FORENINGEN































Toftehøj 90 · 6470 Sydals
Tlf. 70 22 00 52 · Tlf. 74 41 55 53
Mail post@hovedpineforeningen.dk
Fax 74 42 76 52 · CVR Nr. 2527 7910
www.hovedpineforeningen.dk

Hovedpinedagbog for børn og unge

Denne dagbog kan hjælpe lægen med at finde ud af, hvilken hovedpine du lider af. Du skal udfylde den hver aften på de dage, hvor det har gjort ondt. Det gør det nemmere for dig at forklare lægen, hvordan det føles. Du skal sætte kryds i de kasser, der passer bedst til din hovedpine. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gøre, så spørg dine forældre eller din læge.

Navn: _____

Cpr. nr.: _____

Dato:		/	/	/	/	/
Hvor længe havde du hovedpine? Skriv hvornår det startede, og hvornår det holdt op.		Fra kl..... Til kl.....	Fra kl..... Til kl.....	Fra kl..... Til kl.....	Fra kl..... Til kl.....	Fra kl..... Til kl.....
Før hovedpinen startede, følte du						
Synsforstyrrelser?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taleforstyrrelser?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forstyrrelser i følesansen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre forstyrrelser?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvordan følte din hovedpine?						
Dunkende (hamrende/pulserende)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konstant (pressende/strammende)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor i dit hoved gjorde det ondt? Farvelæg det område, hvor det gjorde ondt.						
Venstre						
Højre						
Pande						
Hvor ondt gjorde din hovedpine? Farvelæg det ansigt, der passer.						
Meget ondt. Havde ikke lyst til noget, måtte blive hjemme fra skole.						
Ondt. Ville helst ikke bevæge mig, men gik alligevel i skole.						
Lidt ondt. Kunne godt lege/dyrke sport.						
Blev din hovedpine værre af, at du bevægede dig?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
F.eks. når du gik på trapper, løb, legede eller dyrkede sport.	Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fik du det bedre, når du bevægede dig?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
F.eks. når du gik på trapper, løb, legede eller dyrkede sport.	Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Havde du kvalme, eller mistede du bare lysten til at spise, da du havde hovedpine?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kastede du op?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Havde du det bedst i et mørkt og stille værelse, da du havde hovedpine?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Faldt du i søvn?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(Hvis ja, hvornår?)	Kl. _____	_____	_____	_____	_____	
Var hovedpinen væk eller meget bedre efter, at du havde sovet?						
Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

